

# 7月 給食だより (中学校)



令和4年 7月号  
東松島市学校給食センター (愛称ハッピート)  
※東松島市のホームページにも掲載しています。



## 給食休みの学校・学年

(変更になることがありますので、各学校のおたより等をご確認ください)

1日(金)  
赤井小4年生

5日(火)  
赤井小5年生  
宮野森小5年生

6日(水)  
大曲小5年生  
赤井小5年生  
宮野森小5年生

7日(木)  
大曲小5年生  
赤井小5年生

8日(金)  
大曲小5年生

11日(月)  
桜華小5年生

12日(火)  
桜華小5年生

13日(水)  
桜華小5年生  
宮野森小4年生

## 今月の食育相談日 7月19日(火)

「食」に関する相談に栄養士がお答えします。センターにいらしていただくもよし、電話をくださるもよし、お気軽にご相談下さい。(TEL24-9409)

※栄養価の表示

エネルギー(kcal)
たんぱく質(g)
脂質(g)
食塩(g)

日	献立名 ★は各校配送		おもな食品名と体の中でのほたらき						栄養価
			赤のなかま 血や肉になる		緑のなかま 体の調子を整える		黄色のなかま 熱や力のもとになる		
			1群 魚、肉、卵、豆、豆腐製品	2群 牛乳、乳製品、小魚、海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜、果物	5群 米、パン、麺、いも、砂糖	6群 油脂	
1 金	牛乳 ごはん	マーボー豆腐 ぎょうざ(3個) 豆もやしのナムル	鶏肉、豚肉 木綿豆腐 大豆、みそ	牛乳	ごまつな にんじん にら	大豆もやし 干し椎茸、きくらげ しょうが、にんにく 長ねぎ、キャベツ たまねぎ	ごはん、上白糖 きび砂糖 でん粉 小麦粉	ごま ごま油 サラダ油 ラード	851 34.3 25.4 4.1
4 月	牛乳 ごはん	星型ハンバーグのケチャップソース 春雨の炒め物 七夕すまし汁 ★七夕ゼリー	鶏肉、豚肉 なると 絹ごし豆腐 かつお節	牛乳 だし昆布	にんじん にら 糸みつば オクラ	しょうが、キャベツ もやし、干し椎茸 えのきたけ 玉ねぎ、にんにく 夏みかん、メロン	ごはん、上白糖 春雨 きび砂糖 麩、ゼリー	サラダ油 ごま油	829 31.4 18.5 3.3
5 火	牛乳 ごはん	チーズ入り笹かまのピカタ 切干大根の炒め煮 豚汁 おかかふりかけ	笹かまぼこ 鶏卵、油揚げ かつお節、豚肉 木綿豆腐、みそ	牛乳 煮干し チーズ	にんじん パセリ	切干大根、ごぼう こんにゃく たまごたけ えだまめ、だいこん はくさい、長ねぎ	ごはん、小麦粉 きび砂糖 じゃがいも	サラダ油	757 33.3 18.1 3.2
6 水	牛乳 低塩 パン	焼きそば ポークしょうまい(3個) 大根サラダ	豚肉、鶏肉 ホタテ	牛乳	にんじん ブロッコリー 青ピーマン	だいこん、コーン もやし、玉ねぎ キャベツ、しょうが にんにく	低塩パン 焼きそば種 でん粉 小麦粉	サラダ油 ドレッシング ラード	831 31.0 23.3 3.9
7 木	牛乳 ごはん	〇イト給食の日〇 海苔空上げ イトくんサラダ 東松島産みつばと玉子のスープ	鶏肉、かつお節 鶏卵 絹ごし豆腐	牛乳 のり あおさ だし昆布	ごまつな にんじん 糸みつば	生姜、にんにく キャベツ、きゅうり 干し椎茸、きくらげ もやし	ごはん、上白糖 でん粉	大豆油 ドレッシング	790 36.4 21.8 2.3
8 金	牛乳 ごはん	赤魚のバンバンジーソース もやしのピリ辛炒め ワタンスープ	赤魚、豚肉	牛乳	にら にんじん	長ねぎ、しょうが もやし、干し椎茸 たけのこ、はくさい	ごはん、でん粉 上白糖 ワンタン	大豆油 ごま ごま油 サラダ油	784 33.2 19.5 3.6
11 月	牛乳 ごはん	厚焼玉子のそぼろあんかけ ひじきとごぼうの炒り煮 えのきたけのみそ汁 季節の果物「小玉すいか」	鶏肉、さつま揚げ かつお節、鶏卵 木綿豆腐 油揚げ、みそ	牛乳 ひじき だし昆布 煮干し	にんじん	ごぼう、こんにゃく えだまめ、はくさい えのきたけ、長ねぎ すいか	ごはん、上白糖 でん粉	サラダ油	791 30.9 19.2 3.0
12 火	牛乳 ごはん	ほっけの塩焼き 東松島産小松菜の中華和え 油麩入りはっと汁 ★鉄分強化ヨーグルト	ほっけ 鶏肉 かつお節	牛乳 わかめ だし昆布 ヨーグルト	ごまつな にんじん	大豆もやし、きゅうり だいこん、長ねぎ 干し椎茸	ごはん きび砂糖 小麦粉 油麩	ごま ごま油	784 34.0 15.3 3.6
13 水	牛乳 米粉 パン	豆腐ハンバーグの和風ソース ジャーマンポテト トマトと玉子のスープ	ベーコン 鶏肉 絹ごし豆腐 鶏卵、かつお節 さば節	牛乳 煮干し	パセリ にんじん トマト ごまつな	レモン、玉ねぎ レタス、にんにく	米粉パン じゃがいも でん粉、パン粉 小麦粉、砂糖	バター ラード	826 36.4 34.5 4.2
14 木	牛乳 ごはん	さばのねぎソース 結び昆布の五目煮 ごま入りもやしスープ	さば、鶏肉 大豆、かつお節 豚肉、みそ	牛乳 昆布	にんじん	長ねぎ、えだまめ ごぼう、こんにゃく 玉ねぎ、もやし コーン、たけのこ	ごはん、小麦粉 でん粉、上白糖 きび砂糖 じゃがいも	大豆油 サラダ油 ごま	912 33.0 32.8 3.4
15 金	牛乳 麦 ごはん	夏野菜のカレー 大豆と小魚のごまがらめ 海藻サラダ	大豆、豚肉 鶏レバー	牛乳、かえり煮干し 昆布、わかめ ふのり、赤とさか、 チーズ スキムミルク	にんじん 青ピーマン トマト	えだまめ、きゅうり キャベツ、コーン 玉ねぎ、にんにく なす、りんご	ごはん、上白糖 米粒麦 じゃがいも	アーモンド 大豆油 ごま サラダ油 ドレッシング	805 29.6 21.0 3.4
18 月	海の日								
19 火	牛乳 ごはん	鶏肉のオレンジソース カレー肉じゃが キャベツと油揚げのみそ汁 ★アセロラゼリー	鶏肉、豚肉 油揚げ かつお節 みそ、木綿豆腐	牛乳、煮干し	にんじん	玉ねぎ、こんにゃく えだまめ、キャベツ 長ねぎ、アセロラ	ごはん、でん粉 じゃがいも えだまめ、キャベツ マーマレード ゼリー	サラダ油	824 40.7 16.9 3.1
20 水	牛乳 背割り ソフト パン	ミートサンド 野菜スープ フルーツのゼリー和え コーヒー牛乳の素	豚肉、鶏レバー 大豆、鶏肉	牛乳	にんじん 青ピーマン かぼちゃ	玉ねぎ、みかん パインナップル、黄桃 だいこん、しょうが にんにく、セロリー りんご、オレンジ	背割りソフトパン 上白糖 じゃがいも ゼリー	サラダ油	776 31.4 18.3 3.8

※都合により献立を変更する場合があります。太字の食品は、東松島市の地場産物です。  
※献立表にはおもな食品のみ記載しております。アレルギー等で使用食品の詳細を知りたい場合は、アレルギー献立表を用意しておりますので、各学校にお問い合わせください。